

2月29日（木）

きょうは、“わかさぎフリッター”の「わかさぎ」についてのお話です。

「わかさぎ」は、シシャモと同じ仲間なかまの魚で、ウロコが体全体を覆おおっていて、はがれ易いやすのが特徴とくちょうのため、流通りゅうつうしているときにはほとんどウロコがなくなっています。ちなみに、「わかさぎ」を漢字で書くと、公園こうえんの公こうと魚さかなの2文字で公魚わかさぎと書きます。

「わかさぎ」は、体長たいちょうが10cm程度ていどで、天ぷらやフライにして、そのまま丸ごと食べることができる魚です。丸ごと骨ほねまで食べられるため、カルシウムを多く摂とることができます。さらに、カルシウムを身体からだの中への吸きゅう収しゆうをよくしてくれるビタミンDも多いので、骨ほねを丈夫じょうぶにするにはとても適てきした食材です。栄養えいようたっぷりですので、ぜひ残のこさずにしっかり食べましょう。